

Los hábitos saludables como eje escolar en un centro educativo

Autor: Oliver Bernat, María Fundamento (Grado en Psicología Clínica, Licenciada en Psicopedagogía, Maestra en Educación Física y Coach experto en competencias avanzadas, Orientadora en Educación Secundaria).

Público: Educación Primaria, Educación Secundaria, Orientación Educativa. **Materia:** Orientación Educativa. Hábitos de vida saludables. **Idioma:** Español.

Título: Los hábitos saludables como eje escolar en un centro educativo.

Resumen

La preocupación por la salud en la sociedad actual es una misión importante que trasciende a lo particular, cuando vemos pasar por nuestras aulas un número cada vez mayor de alumnos con problemas de alimentación. Los trastornos alimentarios más preocupantes son el sobrepeso y la anorexia y la bulimia. La vida sedentaria y la ausencia de práctica de ejercicio físico continuado ha conducido a una epidemia silenciosa donde se conjugan varios factores adicionales. Buscar metas deportivas, fomentar las habilidades emocionales, rodearse de apoyos, fomentar la autocofianza y proponerse un proyecto de vida, son elementos de una eficaz resiliencia.

Palabras clave: Trastorno alimentario, Factor de riesgo, Adicción, Resiliencia.

Title: Healthy habits such as school axis in a school.

Abstract

The health concern in today's society is an important mission that transcends the particular, when we go through our classrooms an increasing number of students with eating problems. The most worrisome eating disorders are overweight and anorexia and bulimia. Sedentary lifestyle and lack of physical exercise continued practice has led to an epidemic silenciosa where several additional factors are combined. Search athletic goals, fostering emotional skills, surround yourself with support, encourage autocofianza and proposed a project of life are elements of an effective resilience.

Keywords: Eating disorder, Risk factor, Addiction, Resiliency.

Recibido 2016-09-30; Aceptado 2016-10-10; Publicado 2016-10-25; Código PD: 076157

El desarrollo económico y social va unido a una preocupación cada vez mayor por la salud. Los cambios en la sociedad traen consigo nuevos problemas que afectan a la salud de los individuos de los que la institución escolar no debe quedar al margen. En España los trastornos de la alimentación afectan a 400.000 adolescentes entre 12 y 18 años, donde un 90% de los casos son mujeres. Hay una preocupación grande expresada por profesionales de la Salud Mental y recientemente lo ha alertado también el Parlamento Europeo, del aumento de patologías como la obesidad y el sobrepeso en primer grado y la anorexia o la bulimia en segundo grado. Estos trastornos están haciendo mella en nuestros jóvenes, sobre todo en los cursos de segundo y tercero de secundaria es donde aparecen más casuísticas relacionadas con este tipo de problemas. Cada vez más organismos nacionales e internacionales están alertando de epidemias como la obesidad, que silenciosamente se instaura en nuestras aulas, en nuestro contexto más próximo y en los estilos de vida de muchos adolescentes.

Los factores de riesgo causantes del trastorno pueden ser genéticos, familiares, personales y culturales y las líneas de prevención que hoy se consideran más efectivas son aquellas que tratan de reconvertir los factores de riesgo en factores de protección. Así, considerando la importancia de este tema desde el departamento de orientación se plantea esta propuesta cuya finalidad es conseguir una escuela saludable. Por lo tanto, esta propuesta que implica a todo el centro pretende facilitar la adopción por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable para la salud, reforzando su capacidad como lugar saludable para vivir, para aprender y para cooperar juntos. Cada vez existen más proyectos regionales que promueven los hábitos saludables y la práctica del ejercicio en los centros escolares. Si partimos de la premisa que el centro escolar lleva el mensaje de la escuela a la comunidad y pretendemos cambiar de enfoque y crear ciudadanos más responsables con su cuerpo, es necesario invertir en programas que incidan directamente en estilo de vida de los adolescentes, que se muestren los perjuicios de una conducta alimentaria irresponsable, que se ofrezcan charlas lideradas por expertos donde se informe de una manera objetiva y que incluso se proyecten conferencias de adolescentes que han vivido un trastorno alimentario y han estado recluidos en unidades de trastorno de alimentación.

en centros hospitalarios. Todas las aportaciones, vivencias y experiencias que se puedan complementar en el currículum son cruciales para abordar esta epidemia que acosa nuestras aulas.

Se trata de valorar la importancia de los temas transversales como la salud, y conceptuarlos como básicos en el proceso del desarrollo físico, psicológico y afectivo-emocional de las personas e incardinarlos en el programa de tutorías de un centro escolar. Los libros de texto también ofrecen cada vez más oportunidades de aprendizaje exhibiendo contenidos relacionados con la salud. Sin embargo los temas tratados son puntuales, descontextualizados y desprovistos de suficiente reflexión y valoración crítica. Por lo tanto, con la inclusión transversal de estos temas intentamos reforzar la autoestima, las destrezas, la toma de decisiones, los conocimientos saludables, los hábitos sanos, la práctica deportiva y la autonomía como estrategias básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable. Para conseguir tales objetivos se propone reforzar en el alumnado actitudes y hábitos saludables y capacitar al alumnado para reconocer situaciones y conductas que puedan implicar riesgos o peligros para la salud. Al mismo tiempo es relevante fomentar lazos sólidos de colaboración con la familia y con los servicios de salud del entorno.

Entendida como concepto positivo, la salud acentúa los recursos personales y sociales y convierte al individuo en agente activo, protagonista de su propia salud, tanto en su dimensión fisiológica como en la psíquica y social. Partiendo de este principio, se preparan actividades de tipo específico –dimensión biológica de la salud– y actividades de carácter inespecífico, relativas a las capacidades, habilidades y recursos personales (dimensión psíquica y social) y se organizan por ámbitos de actuación. Como podemos comprobar la salud es un tema amplio que engloba muchas dimensiones, desde la alimentación, la higiene personal y sanitaria, los ejercicios deportivos, los trastornos mentales y la salud psíquica, la higiene postural y el fomento de hábitos o rutinas diarias saludables.

De esta forma, la salud entendida como concepto integral que abarca varias dimensiones de la persona ha de contemplar tanto las secciones más específicas, como el bienestar físico y el bienestar psíquico y otras secciones inespecíficas como el autoconocimiento, pero igualmente vinculados los dos en el mismo concepto. Como ejemplo de la primera dimensión podemos describir las habilidades relacionadas con el bienestar psíquico y social, como son la autoestima, el control de la ansiedad y técnicas de relajación. Y otra referida al tratamiento de la figura corporal en los medios de comunicación. Respecto a la primera, mencionar que el control de la ansiedad ante determinadas situaciones escolares es un punto trascendental. En numerosas ocasiones y ante las pruebas de exámenes muchos alumnos padecen de ansiedad, nervios y bloqueo mental. Es importante trabajar con el alumno estos síntomas para su reconocimiento y después lograr el control de los síntomas con la aceptación psicológica de la situación y con la enseñanza de técnicas de relajación. También puede ayudar a aminorar la sensación de estrés la puesta en marcha de música relajante de fondo durante los exámenes así como empezar la clase con un programa de respiraciones con el objetivo de disminuir el ritmo cardíaco y conseguir una situación de calma.

Otro aspecto importante es facilitar información sobre el consumo del tabaco y de adicción a drogas. Actualmente nuestros adolescentes se encuentran en una situación de vulnerabilidad al tener la llave a un mercado de drogas accesibles y económicas. La preocupación de las familias ante estas tentaciones es inmensa y en ocasiones se requiere que la información llegue también a los padres, ya que en horario de fin de semana es cuando se producen más salidas nocturnas y los niños suelen convivir con ellos. Como se ha comentado en la introducción existen factores de riesgo y factores de protección. Si un alumno dispone de pocos factores de protección y si además tiene poca voluntad para cambiar de hábitos con el añadido de una familia monoparental con pocos recursos, el aumento de la peligrosidad de la adicción se multiplica de forma exponencial. Por el contrario los alumnos con padres que educan en la misma línea, que refuerzan positivamente cuando sus hijos consiguen logros, que les felicitan diariamente por los aspectos positivos que consiguen y que castigan razonadamente cuando no se cumplen las normas establecidas en el hogar, son las familias que menos conflictos con el abuso de drogas poseen.

Recordemos que no existe persona sin recursos sino estado sin recursos. Así que, aunque haya personas más vulnerables que otras debido a precipitantes fisiológicos y biológicos, si estas personas están rodeadas de un ambiente sano, con actividades sanas, con programaciones deportivas, con una vida en familia adecuada, con estilos de aprendizaje democráticos y con un control de las tareas escolares, existe menor probabilidad de que los hijos se vuelvan adictos o sufran trastornos de alimentación. Todos tenemos los recursos necesarios para hacer frente a cualquier tipo de adversidad o trastorno, la diferencia es que algunos son más resilientes que otros, se recuperan más rápido, realizan un aprendizaje inteligente de los hechos y se sobreponen antes. La capacidad de resiliencia la tenemos todos los humanos para superar la adversidad pero solo unos pocos son capaces de explotarla y conseguir el éxito.

También podemos añadir a este ciclo de conferencias programadas en las tutorías el acuerdo con las organizaciones del entorno como cruz roja, el centro de salud mental y asociaciones deportivas de la zona así como el inicio de cortometrajes sobre dichos temas y después realizar una sesión de valoración crítica, de reflexión y debate. La colaboración con el departamento de educación física es fundamental ya que la instauración de hábitos y actitudes a través del deporte es crucial, como las carreras de orientación o la colaboración con asociaciones en el montaje de carreras solidarias. La toma de conciencia sobre este amplio tema tiene varios frentes. Desde las clases, pasando por el aula de educación física, el recreo hasta llegar a la creación de hábitos deportivos y de alimentación el resto del día. Consecuentemente la formación y la información a familias constituye un punto central. Otro tema que ha originado numerosos debates es la supresión de comida basura y chuches en los bares del centro escolar. Es una flagrante incongruencia que en un centro escolar se trabaje un proyecto saludable amplio y que por otra parte el centro disponga de cantina donde adquirir azúcares y otras golosinas. La discusión de este peliagudo tema quedará en manos del consejo escolar para debatirlo y consensuar decisiones.

Bibliografía

- Núñez, C. (2004). *La revolución ética*. Paidós.
- Castells, Freire, Apple, Giroux. (1995). *Nuevas perspectivas críticas en educación*. Paidós.
- Marina, J.A (2004). *Aprendiendo a convivir*. Ariel.
- Sánchez, Sánchez C. (2011). *Condición física y hábitos saludables de escolares en Secundaria*. Concejalía de Educación de Murcia.